

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA METROPOLITANA”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciado en Psicología**

**Autores:**

Anggi Rocio Hinostroza Trujillo

Wilmer David Lujan Luciano

**Asesor:**

Dra. Janeth Molina Alvarado

<https://orcid.org/0000-0002-6451-8613>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	Heber Domingo Seminario Ortiz	<b>70013377</b>
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

Jurado 2	Laura Soledad Díaz Nanfuñay	<b>44156668</b>
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

Jurado 3	Romy Angelica Díaz Fernández	<b>18180326</b>
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

## INFORME DE SOLICITUD

### Dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes Gamers en Lima Metropolitana

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucsp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>cdn.www.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Santa María</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## **DEDICATORIA**

Este estudio lo dedicamos a  
nuestros padres, por su  
apoyo, amor y motivación a  
alcanzar nuestras metas.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por bendecirnos la  
vida, por ser el inspirador y  
darnos la fuerza para  
continuar en este proceso.

A nuestras familias.

**TABLA DE CONTENIDO**

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SOLICITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
<b>1.1. Realidad problemática</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Formulación del problema</b>	<b>19</b>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>19</b>
<b>1.4. Hipótesis</b>	<b>19</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	21
CAPÍTULO III: RESULTADOS	27
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	32
REFERENCIAS	35
ANEXOS	43

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1.</b> Correlación de las variables dependencia a los videojuegos y calidad de sueño según Rho de Sperman.....	27
<b>Tabla 2.</b> Distribución y frecuencia de la variable dependencia a los videojuegos y sus dimensiones.....	28
<b>Tabla 3.</b> Distribución y frecuencia de la variable calidad de sueño y sus dimensiones .....	29
<b>Tabla 4.</b> Relación entre la dependencia a los videojuegos y las dimensiones de la variable calidad de sueño según R de Pearson .....	30
<b>Tabla 5.</b> Prueba de normalidad para las variables Dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño.....	56
<b>Tabla 6.</b> Validez de contenido por criterio de jueces: Variable Dependencia a los Videojuegos.....	67
<b>Tabla 7.</b> Validez de contenido por criterio de jueces: Variable calidad de sueño.....	67
<b>Tabla 8.</b> Baremación para la interpretación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh .....	68
<b>Tabla 9.</b> Baremación para la interpretación del test de dependencia a los videojuegos.....	68

**RESUMEN**

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre la dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño en jóvenes gamers de Lima Metropolitana, mediante un diseño de investigación cuantitativa correlacional, con una muestra conformada por 100 jóvenes gamers de Lima Metropolitana, entre las edades de 18 a 29 años, utilizando como instrumentos de evaluación el Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). En los resultados obtenidos predominan el nivel alto-moderado con un 67% con respecto a la dependencia a los videosjuegos, por otro lado, la variable calidad de sueño, predomina un nivel de poca dificultad, alcanzando un 68%. Se concluyó que existe una correlación inversa moderada ( $r = -,389^{**}$ ) altamente significativa ( $p < 0,001$ ). Es decir, si el joven gamer se somete a una mayor exposición a los videojuegos, la calidad de sueño disminuirá de manera perjudicial.

**PALABRAS CLAVES:** Calidad de sueño, Dependencia, Gamer, Videojuegos.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

En la actualidad, la exploración sobre la calidad del sueño y sobre los efectos que trae, nos deja claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano. Sin embargo, la tendencia en la población mundial es hacia la reducción del tiempo total de sueño, lo cual se ha evidenciado que afecta el bienestar integral de cada persona (Carrillo, 2013). El 45% de la población mundial presentan dificultades en la calidad del sueño, que podría estar amenazando en la calidad de vida, según las estadísticas del Día Mundial del Sueño (CNN en español, 2021).

A nivel internacional, en China, un estudio realizado por Shuang-Jiang Zhou et al. (2017); citado por Medina et al. (2021), en población joven, evidencia que dicha población posee una tendencia a mantener malos hábitos de sueño, como: acostarse y levantarse más tarde, usar el teléfono, jugar videojuegos, etc; Lo que lleva a mayor latencia de sueño y menor tiempo de sueño, ocasionando problemas a nivel cognitivo y físico. De acuerdo con Fernández (2021) menciona que los jóvenes que duermen menos de 8 horas tienen menor posibilidad de vincularse socialmente.

Breaking News and Analysis CNN en español (2021), menciona que, en Estados Unidos, 1 de cada 3 estadounidenses no duerme lo suficiente, lo que es considerado como un "problema de salud pública", debido a que la interrupción del sueño se relaciona con un mayor riesgo en problemas de salud integral. Así mismo, un estudio realizado en Argentina por Goldin et al. (2020) informan que un 93,5% de jóvenes no logran obtener un sueño beneficioso debido a que duermen menos de 7 horas, esta carencia de sueño está estrechamente vinculada con el descenso del rendimiento cognitivo.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) comunicó sobre las alteraciones en las rutinas que surgieron a raíz de la pandemia en la población peruana; lo cual impacta negativamente en la salud física y mental, ocasionando dificultades para conciliar y mantener el sueño. Algunas investigaciones realizadas en Lima por Cruzado (2017) evidencian un 78% de jóvenes del sexo masculino y un 72% de mujeres categorizados como “mal dormidor” debido a que duermen más de nueve horas de lunes a viernes, a comparación de los fines de semana donde duermen menos de seis horas, lo cual no es recomendable y puede repercutir tanto en la salud física como en la psicológica. Así mismo, en una investigación realizada en la Universidad Peruana Cayetano Heredia se encontró que la alteración del sueño más común es el insomnio, que representa al 47% de la población.

Los desniveles, respecto a la calidad de sueño, que reflejan los datos brindados anteriormente pueden responder a múltiples factores; uno de ellos, podría ser el uso de los videojuegos, ya que son una forma de ocio común entre los adolescentes y jóvenes; no obstante, uno de los problemas que enfrentan los padres, es el tiempo excesivo que dedican sus hijos al juego ya que interfiere con sus actividades diarias.

El MINSA (2021) informa que desde el inicio de la pandemia por COVID-19 ha aumentado el número de la población juvenil con problemas de una mayor necesidad, interacción y cercanía con la tecnología digital y todo lo que esta trae. Por otro lado, el uso de dispositivos electrónicos como tablets, teléfonos inteligentes, y/o videojuegos antes de dormir es una costumbre que puede ocasionar considerables alteraciones del sueño en niños, adolescentes e incluso adultos, siendo los jóvenes dependientes al gaming nocturno, ya que su programación biológica los hace trasnochar y levantarse más tarde. De igual manera, la tecnología es una de las

principales causas, de la pérdida del sueño y desvelo (Instituto Europeo del Sueño, 2019).

En función de lo planteado se realizó una pesquisa respecto a los antecedentes; a nivel internacional, nacional y local, con relación a las variables de estudio.

#### *Antecedentes Internacionales*

Zaman et al. (2022) realizaron una investigación, con el objetivo de analizar la prevalencia de la dependencia al juego y su impacto en la calidad del sueño, en Pakistán, en un diseño no experimental de corte transversal. Como muestra de 618 personas mayores de 18 años. Como instrumentos utilizaron la Escala de Adicción al Juego (GAS) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), los resultados alcanzaron un  $X^2=4,145(p=.014)$  Por lo que se concluyó que la adicción a los videojuegos se asocia significativamente a una mala calidad del sueño.

Clavijo et al. (2020) llevaron a efecto un, estudio con el fin de encontrar una correlación existente entre la cantidad de horas nocturnas usadas en las redes sociales y la calidad de sueño, en universitarios de la Universidad Cooperativa en Colombia, en el periodo del 2020, el estudio tuvo un diseño correlacional descriptivo, siendo la población muestral 49 jóvenes universitarios, dentro de los instrumentos se aplicó el índice de calidad de sueño Pittsburgh y el cuestionario de adicción a las redes sociales. Por último, no se muestra una correlación en ambas variables, estas podrían atribuirse a otras fuentes como estrés académico o laboral, entre otros.

Rodríguez (2020) planteó una investigación cuyo objetivo fue analizar la relación entre la adicción a los videojuegos y la regulación emocional, de gamers en Buenos Aires; así mismo, cuenta con un diseño no experimental, descriptivo-

correlacional, con una muestra conformada por 256 participantes; empleando como instrumentos el cuestionario sociodemográfico AD HOC, el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) y la escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA). Como resultados, se concluye que la dependencia a los juegos de video y las dimensiones problemas y emoción, están correlacionadas positivamente que están ligadas con las dificultades de la regulación emocional, además los participantes del sexo masculino son más propensos a desarrollar adicción a los videojuegos.

#### *Antecedentes nacionales*

Medina et al. (2021) llevaron a cabo un estudio con el fin de investigar los factores de personalidad y como se relacionan con la dependencia a los videojuegos, con un diseño de investigación correlacional no experimental, en una muestra constituida de 120 universitarios gamers, cuyas edades oscilan entre 18 y 25. Como instrumentos se utilizó el Inventario de personalidad de cinco factores (NEO-FFPI) y la Prueba de adicción a internet de Young para usuarios de juegos de rol multijugador masivos en línea. Se pudo deducir, que la correlación es significativa y positiva para la mayoría de los factores de la variable dependiente, es decir, la dependencia a los videojuegos influye en el comportamiento y personalidad de aquellos jóvenes que practican dicha actividad.

Teniendo en cuenta a Ancco (2019) que realizó una investigación con el objetivo de hallar relación entre eficacia de sueño y rendimiento académico de jóvenes de la universidad nacional del Altiplano de Puno en el 2018. En un estudio de tipo relacional, con diseño fue no experimental, cuya muestra estuvo construida

por 166 universitarios, los instrumentos utilizados fueron las calificaciones académicas y el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Como resultado se halló una relación baja entre las variables, esto quiere decir, carencia en la calidad de sueño podría influir en el rendimiento académico.

Como último antecedente nacional, consideramos a Challco et al. (2018) quienes realizaron una eficaz investigación teniendo objetivo general: hallar una conexión entre el uso de juegos de video y habilidades sociales en jóvenes universitarios pertenecientes al área de ingeniería por la Universidad Nacional de San Agustín. El estudio corresponde al enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional. Con relación a la muestra, estuvo constituido por 615 jóvenes universitarios. Empleando como instrumentos, el cuestionario del Test de dependencia de videojuegos de (Marco y Choliz, 2011) y la Escala de Habilidades Sociales EHS. Llegando a las siguientes conclusiones; se acepta la hipótesis de dicho estudio, ya que coexiste una relación estadísticamente significativa entre el uso constante de los videojuegos y las habilidades sociales.

#### *Antecedentes locales*

A nivel local Izaguirre et al. (2021) llevaron a cabo una investigación cuya finalidad fue establecer correlación entre la calidad del sueño y productividad académica de pregrado en una universidad privada de Lima en el 2021. Siendo su metodología de nivel correlacional de diseño transversal no experimental. Se aplicó un formulario sociodemográfico y el índice de calidad del sueño de Pittsburgh y se solicitó el promedio de notas del semestre 2021 como resultados se obtuvo una correlación negativa (-0,21) con prevalencia de mala calidad de sueño en un 89,22.

Pajares (2019) desarrolló una investigación con el objetivo de encontrar una correlación entre estrés académico y calidad de sueño en universitarios estudiantes de Derecho en una cátedra de Lima, haciendo uso de un diseño correlacional descriptivo; en una muestra no probabilística intencional de 200 universitarios; los instrumentos utilizados fueron: El Índice de calidad de sueño, (ICSP) y el Inventario SISCO adaptado por Barraza en el 2007. Como resultados obtenidos, se aprueba la hipótesis alterna, esto quiere decir que mientras los niveles de estrés se encuentren más elevados se percibirá un deterioro de la calidad de sueño.

Con respecto a la conceptualización de las variables, se considera lo siguiente.

#### *Dependencia a los videos Juegos*

Desde la posición de Sueldo (2020) con respecto a la dependencia a los videojuegos, definido como “Patrón desadaptativo de la utilización del videojuego que implica un desgaste o inquietud clínicamente significativo referido por los siguientes factores como tolerancia, abstinencia, duración de juego excesivo, ansia de divertirse, omisión de distintas labores y problemas en el control”. Según Chóliz et al. (2011), la practica excesiva de videojuegos se reforma en adicción reflejada en el deterioro de las relaciones interpersonales, causando una pérdida de control del sujeto en relación con sus propias actividades de la vida cotidiana.

Con respecto a la variable dependencia a los videojuegos, fue estudiada por Chóliz et al. (2011) teniendo como base de estudio aspectos del DSM IV, creando 4 elementos:

*El primer elemento:* La abstinencia, se define como, impaciencia producida cuando al sujeto se le limita o anula la práctica de videojuegos, de tal manera, que hace uso

los mismos, para que su problema psicológico se desvanezca. *El segundo elemento:* Abuso y tolerancia, sensación de que las horas, jugadas no son suficientes y requiere más horas que antes para sentirse satisfechos. *El tercer elemento:* Problemas ocasionados por los videojuegos, la practica prolongada produce en el individuo, problemas interpersonales (Griffiths, 2005). Como último elemento: Dificultad y control, se evidencia cuando el sujeto juega en todo momentos o lugares inadecuados que interfieren con otras actividades presentando una problemática para abandonar el juego.

*Características de dependencia a los videojuegos,* según Griffiths (2005) la adicción a los videojuegos se distingue por la prominencia; cuando los videojuegos se han convertido en la actividad más importante en la vida de una persona, dominando los pensamientos (preocupación y distorsiones cognitivas), segundo la modificación del estado de ánimo; que se refiere a los cambios en el estado de ánimo de una persona que ocurren como resultado de jugar videojuegos; tercero tolerancia, que se refiere al proceso mediante el cual se requieren cantidades cada vez mayores de juegos de video para lograr los efectos modificadores del estado de ánimo anteriores, cuarto abstinencia, que se refiere a estados de ánimo aversivos y/o efectos físicos que ocurren cuando se usan juegos de video. el juego se interrumpe o se reduce repentinamente, quinto recaída, que se refiere a la tendencia del jugador a volver a los patrones anteriores de juego de videojuegos, y a que incluso los patrones más extremos, típicos del punto álgido del juego excesivo de videojuegos, se restablezcan rápidamente después de períodos de abstinencia o moderación. Finalmente, daño, que se refiere a los efectos negativos que conllevan el uso inadecuado de los videojuegos, incluida la angustia psicológica personal, así como los conflictos con otras personas

(familiares y amigos) y/u otras actividades (trabajo, escuela, vida social, pasatiempos). e intereses).

### *Calidad de sueño*

Se define al sueño como un estado fisiológico fundamental para todo ser viviente, que se caracteriza por la interrupción temporal del movimiento, la capacidad sensorial y el estado de alerta (Gómez, 2000). Asimismo, para Apaza (2015) se considera que la calidad de sueño nos va a beneficiar en nuestro estilo de vida, estar concentrados y energéticos para realizar las actividades diarias, además obtendremos bienestar en nuestra salud física y mental. La calidad general del sueño está netamente relaciona con el estado de ánimo, la cognición y los factores sociodemográficos. Asimismo, para Lezcano et al. (2014) consideran que el sueño tiene una labor importante en relación con el sistema nervioso, además de enlazarse con las vías de secreción hormonal, que son vitales y necesarias para el incremento vital del organismo.

Las funciones principales del sueño es restaurar la energía que se ha empleado durante el día, procesar información aprendida y generar bienestar en la persona (Gómez, 2000). Creemos que estas funciones son esenciales para un apropiado funcionamiento intelectual, físico, cognoscitivo y psicológico. Para Luna et al. (2015) el sueño es una función biológica de suma importancia en nuestras vidas, cuya alteración puede ser un problema en sí mismo, con efectos en el organismo y en su actividad psíquica o, una manifestación de otro problema físico o mental, que afecta la calidad de vida.

Así mismo, el sueño es fundamental en nuestras vidas por la significación del descanso nocturno que le atribuimos, además del efecto que el sueño tiene en nuestra salud. Del mismo modo, el tiempo necesario de sueño depende de factores propios del ambiente, del organismo, y de la conducta. Por consiguiente, ciertas personas duermen menos de cinco horas, otras demandan más de nueve horas, mientras que la mayoría duerme de siete a ocho horas. La calidad del sueño en cada individuo es única, aunque relacionada a la cantidad de horas dormidas y al ciclo sueño-vigilia (Luna et al., 2015).

Las dimensiones de la calidad de Sueño de Pittsburgh según Luna et al. (2015) refieren que, se dividen en 7: Primer componente: Calidad subjetiva del sueño, está vinculado a las características propias del sueño. Segundo componente: Latencia de sueño hace referencia al tiempo que transcurre desde que persona, se acuesta en la cama y trata de dormir hasta que efectivamente se queda dormida. Tercer componente: Duración de sueño, es el periodo efectivo de sueño que oscila las 7 u 8 horas. Cuarto componente: Eficiencia del sueño, es el porcentaje del tiempo de sueño efectivo entre la cantidad de tiempo que una persona permanece en su lecho. Quinto componente: Perturbaciones de sueño, es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido. Sexto componente: Medicación, es la administración de uno o más fármacos con el fin de curar, prevenir y aliviar un malestar físico ó simplemente, poder conciliar el sueño. Finalmente, como séptimo componente: Disfunción diurna, es definido como alteración o trastorno en el patrón normal de sueño-vigilia que afecta el funcionamiento diario de una persona.

*Características de la calidad de sueño*, según Lezcano et al. (2014) quienes realizaron una investigación donde determinaron las características de la calidad de

sueño en universitarios consideran características demográficas como el sexo, la edad, el semestre y el índice académico, basándose en el promedio de horas de sueño, tiempo en conciliar el sueño, uso de hipnóticos, latencia de sueño, privación en las horas de sueño, etc. Con ello lograr diferenciar entre buenos y malos dormidores.

La presente investigación se justificó de manera teórica, aportando conocimiento acerca de las variables: dependencia a los videojuegos y calidad de sueño, evaluando como estas se relacionan para posteriormente profundizar en el tema dando pie al planteamiento de estrategias para el manejo adecuado de las horas de juego y de las horas de sueño que requiere un joven para lograr desempeñarse con energía durante el día.

Se justifica en lo práctico, ya que será útil como muestra y contribución a la investigación referente a este tema, puesto que el porcentaje de estudios de este constructo es mucho menor a comparación de otros constructos.

A nivel metodológico, a través del uso de instrumentos tales como: la prueba de Calidad de Sueño de Pittsburgh, validado por Luna y sus acompañantes en el 2015 y el Test de Dependencia de Videojuegos validado por (Salas et al., 2020), por ende, se pretende medir la correlación de las variables de estudio: Dependencia a los videojuegos y calidad de sueño, por ello los resultados de este estudio estarán apoyadas de técnicas válidas y confiables.

Finalmente, se justifica en lo social, que la calidad de sueño afecta significativamente la vida de los jóvenes, por ello se pretende que esta investigación favorezca a la sociedad, especialmente a los padres de familia debido a que ellos tienen

mayor interés en que los jóvenes tengan una buena calidad de sueño ya que ello trae consigo consecuencias positivas en cualquier ámbito de la vida.

## 1.2. Formulación del problema

En relación con la problemática expuesta, surge la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es la relación entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana?

## 1.3. Objetivos

Determinar la relación entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.

### Objetivos específicos

- Identificar el nivel de dependencia a los videojuegos en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel y las dimensiones de la calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.
- Establecer la relación entre la dependencia a los videojuegos y las dimensiones calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, las alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna, en los jóvenes gamers en Lima Metropolitana.

## 1.4. Hipótesis

- Hi. Si existe relación significativa entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.

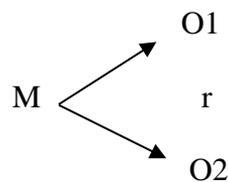
- Ho. No existe relación significativa entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.

### **Hipótesis específicas**

Hi. Existe relación entre la dependencia a los videojuegos y las dimensiones calidad subjetiva, duración, eficiencia, latencia, alteraciones del sueño, uso de fármacos para dormir y disfunción diurna, en los jóvenes gamers en Lima, Metropolitana.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, debido a que se enfoca en analizar la realidad subjetiva a partir de mediciones numéricas, es decir, consolida las creencias y establece con exactitud los comportamientos, de los participantes estadísticamente (Hernández et al., 2014). Así mismo, es de tipo no experimental, ya que no existe manipulación de las variables, por ende, sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Hernández, 2003). Con un diseño transeccional, ya que permite recolectar los datos en un solo momento y solo una vez, para posteriormente describirlas en la investigación (Manteola et al., 2019). Presenta un estudio correlacional, este alcance se encarga de medir la relación entre dos variables, no determinan causas y efectos, pero puede ser un indicio para una investigación futura (Ríos, 2017). Mencionado a lo anterior, se grafica en el siguiente esquema presentado por Sánchez et al. (2015)



M = Muestra

O1 = Variable Dependencia a los videojuegos

O2 = Variable Calidad de sueño

r = Relación entre variables

Con respecto a la población, Arias (2006) define población como un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, y las conclusiones de la investigación serán extensas, igualmente limitadas por problemas y objetivos de investigación. La presente investigación se realizó en Lima Metropolitana con una muestra de 100 jóvenes, conformada por 72 hombres y 28 mujeres que practican constantemente videojuegos en línea- metropolitana.

Referente a la muestra se generó a través de un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve, dado que los participantes gamers pertenecen a un subgrupo de la población jóvenes, con el fin de reclutar a otros por medio de estos y alcanzar el máximo de participantes para este estudio (Atkinson et al., 2001).

En relación con los criterios de inclusión, para ser partícipe de la muestra, se considera lo siguiente: Jóvenes que residan en la ciudad de Lima Metropolitana entre los 18 a 29 años; así mismo, que dediquen más de 2 horas en la práctica de videojuegos en línea, en dispositivos tales como: PC, consola, smartphone, tablet, iPad. Por otro lado, los criterios de exclusión son: el joven no debe presentar diagnóstico clínico en problemas para conciliar el sueño.

Para el presente estudio, la técnica empleada fue la encuesta. Por su parte, Quispe et al. (2011) la definen como una técnica de investigación, que tiene como procedimiento formular cuestionarios y entrevistas de forma verbal o escrita, para la obtención de la información, permitiendo ideas realistas para generar hipótesis y poder dirigir las fases del estudio.

El instrumento empleado para mensurar la variable, “Dependencia a los Videojuegos”, corresponde al Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV) de

(Chóliz et al., 2011); adaptado a la realidad peruana por (Salas et al., 2017) el cual es un instrumento diagnóstico de la dependencia de los videojuegos, basado en los principales criterios diagnósticos del trastorno por dependencia de sustancias del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales revisada en su cuarta versión (DSM-IV-TR de la American Psychiatric Association “APA”, 2000). La forma de aplicación es individual o colectiva (auto aplicada), el número de ítems es de 25 ítems y presenta una consistencia interna elevada (alfa de Cronbach = .94). Los primeros 14 ítems se responden mediante una escala tipo Likert, donde: (0 “nunca”; 1 “rara vez”; 2 “a veces”; 3 “con frecuencia” y 4 “casi siempre”), los 11 ítems sobrantes se preguntan por el grado de desacuerdo o acuerdo, en la misma escala (0 “totalmente en desacuerdo”; 1 “un poco en desacuerdo”; 2 “neutral”; 3 “un poco de acuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”), sobre afirmaciones relacionadas con los juegos de video. La duración de la prueba es entre 15 a 20 min aproximadamente. El objetivo del instrumento busca determinar el nivel de dependencia a los videojuegos y las dimensiones del cuestionario está compuesto por cuatro factores: Abstinencia (síntomas como ansiedad, irritabilidad, cambios de humor y dificultad para concentrarse cuando el sujeto no logra jugar con videojuegos y uso de los mismos para calmar la, problemática); abuso y tolerancia (entretenerse progresivamente y de manera excesiva); dificultades ocasionados por los videojuegos (consecuencias negativas del uso excesivo de los videojuegos); e inconvenientes en el control, (a menudo le resulta complicado cesar la actividad de jugar, incluso cuando no es conveniente ni apropiado hacerlo en un momento o situación determinados). En la adaptación de Salas, et al. (2017) obtuvo una confiabilidad por consistencia interna de Cronbach (0.96).

En nuestra prueba piloto, referente a la validez de contenido se obtuvo por el

método de juicio de expertos con la participación de 5 especialistas en el campo de carrera, quienes verificaron la calidad de los ítems y su pertinencia, claridad y coherencia para medir la variable, empleando el estadístico V de Aiken alcanzando un valor  $V = 1,00$ , con lo que podemos afirmar que los ítems presentan evidencias de validez de contenido.

Asimismo, se obtuvo evidencia de validez de constructo por el método Ítem Test alcanzando valores de 0,17 hasta 0,81 (ver anexo 5), evidenciando que los ítems son válidos para medir la variable videojuegos. En cuanto a la confiabilidad, fue por el método de Consistencia Interna con el estadístico Alfa de Cronbach. Tomando en cuenta a Nunnally (1978) la fiabilidad de la consistencia interna a 0,77 es apropiado y es el nivel esperado. Teniendo en cuenta lo planteado (prueba piloto), se alcanzó un valor de 0,939, es decir, el instrumento presenta una confiabilidad aprobada para la investigación (ver anexo 6).

El instrumento empleado para medir la variable Calidad de sueño fue el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) por Buysse et al. (1989) adaptado en una muestra peruana por Luna et al. (2015) la forma de aplicación fue de manera individual o colectiva, el número de ítems del PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los casos una puntuación de “0” indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. “0” indica facilidad para dormir y “21” dificultad severa en todas las áreas. Con una duración de entre 10 a 15 minutos aproximadamente, el objetivo del instrumento es medir la calidad de sueño, sus alteraciones, detección y valoración de

los problemas de sueño a nivel clínico en el último mes.

Los factores determinantes de la calidad de sueño son: Calidad subjetiva del sueño, para Miro et al. (2006) lo definen como la dificultad para conciliar el sueño, es decir, el reporte de las horas que una persona cree que duerme); latencia del sueño (se define como la sumatoria del tiempo en minutos entre el acostarse y el inicio del sueño), duración del sueño (se conceptualiza como la cantidad de horas empleadas del sueño de un sujeto), eficiencia del sueño (es definida al tiempo en que una persona sueña verdaderamente y placenteramente sin interrupciones); alteraciones del sueño (es considerado a la dificultad o al inconveniente relacionada a la hora de dormir, impedimentos recurrentes que puedan perjudicar al sueño placentero, tales como, cambios de temperatura corporal, necesidades fisiológicas, dificultad para respirar, entre otros), uso de medicación para dormir (se basa en el consumo de medicamentos farmacéuticos, suplementos, somníferos, etc.), que facilitan al sujeto a conciliar el sueño); y finalmente disfunción diurna (es definido como una alteración en el manejo y/o funcionamiento del organismo, que se ve reflejado en el funcionamiento diurno, cognitivo, laboral, etc. del individuo).

En relación con la confiabilidad, la evaluación de la consistencia interna del Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP) mostró un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, de 0,56. Así mismo, las correlaciones entre los siete componentes evaluados mediante el coeficiente de correlación de Pearson varió entre 0,08 y 0,49. Para la validez de contenido se utilizó el método juicio de expertos con la participación de 5 especialistas en el campo de la carrera, quienes verificaron la calidad, pertinencia, coherencia y claridad de los ítems para medir la variable, empleando el estadístico V de Aiken alcanzando un valor  $V= 0,97$ , con lo que podemos afirmar que los ítems presentan evidencias de validez de contenido. Asimismo, se obtuvo evidencia

de validez de constructo por el método Ítem Test alcanzando valores de 0,18 hasta 0,83 (ver anexo 4) evidenciando que los ítems son válidos para medir la variable Calidad de sueño. Con respecto a la confiabilidad de la prueba piloto, se obtuvo por el método de consistencia interna con el estadístico Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,781, es decir, el instrumento presenta una confiabilidad aprobada para la investigación (ver anexo 6).

Para el procedimiento de recolección de datos, se promocionó un post publicitario en comunidades gamers invitando a los jóvenes a participar a través de un cuestionario de Google, cabe resaltar, que dicho procedimiento fue forma anónima, sin manipulación de respuestas para obtener un bajo nivel de riesgo sesgo.

Referente al análisis estadístico descriptivo, se hizo uso de tablas para presentar la distribución y frecuencia por cada variable y dimensiones. Por otro lado, para el análisis inferencial, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, debido a que la muestra supera los 50 participantes, según el grado de significancia y distribución normal o estándar, finalmente, se empleó la prueba paramétrica de Pearson para las variables y la no paramétrica Rho de Spearman para las dimensiones (ver anexo 7).

De acuerdo con los aspectos éticos, la presente investigación vela por la autonomía de los participantes, es decir, no se forzará a responder el cuestionario; otro aspecto que se considera es la no discriminación (raza, religión, orientación sexual, etc.). Del mismo modo, el cuestionario no se procederá al análisis de sus resultados sin la aprobación y consentimiento del participante; los instrumentos fueron minuciosamente seleccionados contando con una validez científica para su aplicación, referente a la confiabilidad, los datos obtenidos no serán compartidos con terceros (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 1**

*Prueba de Hipótesis de las variables Dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers de lima metropolitana*

		Calidad de Sueño
	Coeficiente de correlación	-,387**
.-	Dependencia a Videojuegos	,000
	Sig. (bilateral)	
	N	100

Nota: \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01

Como se observa en la tabla 1, según el coeficiente el coeficiente de Pearson existe una correlación altamente significativa entre las variables de estudio dependencia a los videojuegos y calidad sueño con un coeficiente de correlación altamente significativa de -,387\*\*, integrándose al rango correlación negativa mediana. Es decir, a mayor dependencia a los videojuegos menor será la calidad de sueño en la persona.

**Tabla 2**

*Distribución y frecuencia de la variable Dependencia a los Videojuegos y sus dimensiones*

Variables y Dimensiones		Niveles		
		Alta	Moderada	Baja
<b>Dependencia a Videojuegos</b>	<i>n</i>	14	53	33
	%	14%	53%	33%
<b>Abstinencia</b>	<i>n</i>	15	48	37
	%	15%	48%	37%
<b>Abuso y Tolerancia</b>	<i>n</i>	25	45	30
	%	25%	45%	30%
<b>Problemas ocasionados por los videojuegos</b>	<i>n</i>	12	59	29
	%	12%	59%	29%
<b>Dificultad y control</b>	<i>n</i>	4	58	38
	%	4%	58%	38%

*Nota.*  $N = 100$ ;  $n =$  Frecuencia; % = Porcentaje.

En la tabla 2, referente a la distribución y frecuencia de la variable dependencia a los videojuegos en jóvenes gamers de Lima Metropolitana, se observa que existe predominio del nivel moderado con 53% seguido de un alto nivel de 14%. En relación con la dimensión abstinencia, los valores predominantes se centran en un nivel moderado con 48%, seguido de un nivel alto con 15%. Del mismo modo, para la dimensión, abuso y tolerancia, los valores sobresalientes se ubican en un nivel moderado con 45% seguido del nivel alto con 25%. Referente a la dimensión problemas ocasionados por los videojuegos, los valores predominantes se centran en un nivel moderado con 59%, seguido de un nivel superior de 12%. Referente a la dimensión dificultad y control, los valores predominantes se centran en un nivel moderado con 58%, seguido de un nivel alto con 4%.

**Tabla 3**

*Distribución y frecuencia de la variable Calidad de sueño y sus dimensiones*

Variables y Dimensiones		Niveles			
		Severa Dificultad	Mucha Dificultad	Poca Dificultad	No Existe Dificultad
Calidad de sueño	<i>n</i>	0	2	68	30
	%	0%	2%	68%	30%
Calidad subjetiva del sueño	<i>n</i>	3	32	52	13
	%	3%	32%	52%	13%
Latencia de sueño	<i>n</i>	12	22	43	23
	%	12%	22%	43%	23%
Duración del sueño	<i>n</i>	3	32	52	13
	%	3%	32%	52%	13%
Eficiencia habitual del sueño	<i>n</i>	10	11	19	60
	%	10%	11%	19%	60%
Perturbaciones del sueño	<i>n</i>	2	22	69	9
	%	2%	22%	69%	9%
Uso de mediación para dormir	<i>n</i>	0	4	6	90
	%	0%	4%	6%	90%
Disfunción diurna	<i>n</i>	2	35	42	21
	%	2%	35%	42%	21%

Nota.  $N = 100$ ;  $n =$  Frecuencia; % = Porcentaje.

En la tabla 3, en cuanto a la distribución y frecuencia de la variable calidad de sueño a nivel general, existe un nivel de poca dificultad con un 68%, sumado a ello un 2% presentan mucha dificultad. La dimensión calidad subjetiva, los valores predominantes se centran en un nivel de poca dificultad con 52%, seguido de un nivel de mucha dificultad con 32%. Continuando con la dimensión latencia de sueño, el 77% de los participantes presentan dificultades en relación con el tiempo de espera para dormir. De acuerdo con la dimensión duración del sueño, se evidenció un predominio en el nivel no existe dificultad con un 55%. Por otra parte, la dimensión de eficiencia habitual del sueño alcanzó un valor del 60% de los participantes presentan una adecuada eficiencia del sueño. La dimensión perturbaciones del

sueño, se observa que existe un predominio en el nivel de Poca Dificultad con un 69%. Así mismo, en la dimensión uso de medicación para dormir, se evidencia un predominio en el nivel no existe dificultad con un 90%. Finalmente, la dimensión disfunción diurna, se evidencia un mayor porcentaje en el nivel de poca dificultad alcanzando un 42%, seguido del nivel de mucha dificultad con un 35% y un 2 % de severa dificultad.

**Tabla 4**

*Relación entre la Dependencia a los videojuegos y las dimensiones de la variable calidad de sueño según Rho de Spearman*

<i>Calidad de sueño</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Dependencia a videojuegos</i>
Calidad subjetiva del sueño	1.75	0.72	-,338**
Latencia del sueño	1.77	0.94	-,466**
Duración del sueño	2.32	0.91	-,116
Eficiencia del sueño	0.71	1.02	-,132
Alteraciones del sueño	1.17	0.6	,372**
Uso de medicación para dormir	0.14	0.45	.031
Disfunción diurna	1.18	0.78	,434**

Nota. *N*= 100; *M*= Media; *SD*= Desviación estándar; \*\* = Significancia.

En la tabla 4, según el coeficiente de Rho de Spearman, en la variable dependencia a los videojuegos y la dimensión calidad subjetiva de sueño, se evidencia una correlación altamente significativa, alcanzando un coeficiente de correlación de -,338\*\*, posicionándose en el rango negativa media. Así mismo, la relación entre la dependencia a los videojuegos y la dimensión latencia de sueño, muestra un coeficiente altamente significativo de correlación -0,466\*\*, pertenece a una correlación negativa mediana.

Continuando con la variable dependencia a los videojuegos y la dimensión duración del sueño, obteniendo un coeficiente de correlación de -0.116 con un rango de relación negativa mediana. Del mismo modo, respecto a la variable dependencia a los videojuegos y la dimensión eficiencia del sueño, se alcanzó un coeficiente de correlación de -0.132, considerándose en el rango de correlación negativa mediana. De igual forma, concerniente a la dimensión perturbaciones del sueño, se obtuvo un coeficiente de correlación altamente significativa de ,372\*\*, con un rango de correlación positiva mediana. Consecutivamente, se analizó la dimensión uso de medicación para dormir, alcanzando un coeficiente de correlación de 0.031, con un rango de correlación positiva débil. Finalmente, de acuerdo con la variable dependencia a los videojuegos y la dimensión disfunción diurna, evidenciando un coeficiente de correlación altamente significativa de ,434\*\*, siendo un rango de correlación positiva mediana.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Cómo limitaciones para la presente investigación se considera que el número de participantes limita la validez externa de los resultados, es decir está limitada la generalización de los resultados, siendo estos principalmente aplicables a la población de estudio.

De acuerdo con el objetivo general del presente estudio, los resultados señalan una correlación altamente significativa entre ambas variables de estudio con un coeficiente de correlación negativa moderada ( $r = -,389^{**}$ ) altamente significativa ( $p < 0,001$ ), es decir, a mayor tiempo que el joven gamer dedique horas en la práctica de los videojuegos, se evidenciará una menor calidad de sueño. Al respecto, El Instituto Europeo del Sueño (2018) menciona que la calidad del sueño se ve afectada en Jóvenes y adultos, debido al uso de diversos dispositivos electrónicos y al tiempo que invierten, como consecuencia esto podría desencadenar desarreglos e incluso alteraciones en el sueño. Del mismo modo el estudio de Zaman et. al. (2022) menciona que la asociación es significativa  $X^2=4,145(p=.014)$ , donde mientras más horas juegan los encuestados tienen mayor probabilidad de tener mala calidad de sueño. Los resultados del presente estudio coinciden con los estudios previos.

De acuerdo con el primer objetivo, los resultados evidencian un predominio del nivel alto moderado del 67%, es decir, más de la mitad de los participantes presenta una necesidad de uso de los videojuegos; dato que se asemeja a Challco et al. (2018) cuyo resultado alcanza 60.7%, de su población del mismo modo, Coyne et al. (2020) encuentra que de todos los jugadores sólo un 10% de los casos realmente podrían considerarse jugadores adictos a los videojuegos, en nuestro estudio se alcanzó un nivel

del 14%. Según Olivia et al. (2012) estas conductas de dependencia se ve reflejado en mayor cantidad en adolescentes debido a que su corteza prefrontal se encuentra aún inmadura y su autocontrol no ha alcanzado aún el nivel adulto y se requiere de ayuda especializada para evaluar los factores que puedan estar sumando a que a largo plazo pueda convertirse en una patología, los resultados de esta investigación confirman los resultados de Challco et al. (2018) ya que el nivel de predominancia tiende a ser moderada elevada, lo cual indica que en la población joven hoy en día se encuentran inmersos en el entretenimiento digital, llegando a ocasionar un patrón desadaptativo, provocando desgaste o inquietud clínicamente significativo.

Así mismo, con el segundo objetivo específico, existe un nivel de poca dificultad con un 68%; asimismo, un 2% manifiesta mucha dificultad, y más de la mitad de los participantes presenta leves indicios de no lograr un buen sueño nocturno. Tal como señala, el Instituto Europeo del Sueño (2019) los gamers poseen un patrón de sueño alterado, que reduce y hace deficiente la calidad del sueño. Del mismo modo, para Olivari (2020) los resultados sugieren una disminución de la melatonina hasta en un 50% con el uso de dispositivos móviles antes de dormir cuyo efecto puede durar hasta 2-3 días. Los resultados del presente estudio confirman los indicios de dichos autores, ya que más de la mitad de los participantes gamers presenta dificultad que puede convertirse en adicción en un largo plazo.

Y finalmente, el impacto en la política de salud, los resultados expuestos permitirán el avance y contribución para futuras investigaciones, además, estos temas abordados son trascendentales en una era tecnológica y avances en los estilos de entretenimiento digital. Así mismo, nuestro estudio se integrará a la base de los criterios de diagnóstico para un posible trastorno por videojuegos (gaming disorder). Por otro lado, el presente estudio se inclina por la población juvenil adulto, ya que es

un campo poco estudiado en relación con las variables de estudio. Por ende, dichos resultados permitirán la creación de programas de prevención y promoción, ayudando a los jóvenes a adquirir un adecuado uso de la práctica de videojuegos sin perjudicar la calidad de sueño.

A continuación, exponemos las siguientes conclusiones de la presente investigación.

- Existe relación entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers con un coeficiente de correlación negativa moderada ( $r = -,387^{**}$ ) altamente significativa ( $p < 0,001$ ).
- Existe un nivel de dependencia a los videojuegos en jóvenes gamers con un predominio de nivel alto moderado del 67%, es decir, más de la mitad de los participantes presenta una necesidad de uso de los videojuegos.
- Existe un nivel de la calidad de sueño en jóvenes gamers con un predominio en el nivel de poca dificultad con un 68%, asimismo, un 2% manifiestan mucha dificultad, más de la mitad de los participantes presentan leves indicios de no lograr un buen sueño nocturno.
- Existe relación entre la dependencia a los videojuegos y la calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño perteneciendo a una correlación negativa mediana. Existe relación entre la dependencia a los videojuegos y las alteraciones del sueño y disfunción diurna en jóvenes gamers obteniendo un coeficiente de correlación con positiva mediana, altamente significativa. Finalmente, con respecto a la dependencia a los videojuegos y el uso de medicación para dormir, se muestra un rango de correlación positiva débil.

**REFERENCIAS**

- Ancco, P. (2019). *Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA Puno - 2018* [Tesis de Licenciatura, Universidad Arturo Prat] Repositorio UNAP. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3279644>
- Apaza, I. (2011). *Calidad del sueño y su relación con la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Ñaña, Lima, 2011* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPeU. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1362/Isabel\\_Tesis\\_Maestr%c3%ada\\_2015.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1362/Isabel_Tesis_Maestr%c3%ada_2015.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5a Ed.). Caracas: Episteme.
- Atkinson, R. y Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Social Research Update*, 33(1), 1-4.
- Barraza, A. (2017). El Inventario SISCO del Estrés Académico, *Investigación Educativa Duranguense*. ISSN 2007-039, 10(7). 90-93, [https://www.researchgate.net/publication/28175062\\_El\\_Inventario\\_SISCO\\_del\\_Estres\\_Academico/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico/citation/download)
- Blaszczynski, A. (2006). Uso de Internet: En busca de una adicción. *Int J Ment Health Addiction* 4(1), 7–9. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9002-3>
- Buttazzoni, M. y Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio

UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>

Carrillo-Mora, P., Ramírez- Peris., J. y Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la facultad de medicina de la UNAM*, 56(4), 5-15.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)

17422013000400002

Challco, S. y Guzmán, K. A. (2018). *Uso de videojuegos y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del área de ingenierías de la UNSA* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7323/PSchluss.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chóliz, M. y Marco, C. (2011). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Rev. Anales de Psicología*, 30(1): 46-55.: <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.15085>

Clavijo, D.; Lozano, K.; L Rocha, E. y Molano, B. (2020). “*Calidad de sueño en relación con el uso nocturno de las redes sociales en estudiantes de V A X semestre de la facultad de odontología, de la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá, durante el año2020*” [Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio UCC. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20037/6/2020\\_calidad\\_sueno\\_redes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20037/6/2020_calidad_sueno_redes.pdf).

Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de ética y deontología*.

[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Coyne, S.; Stockdale, L.; Warburton, W.; Gentile, D.; Yang, C. y Merrill, B. (2020).

Pathological video game symptoms from adolescence to emerging adulthood: A 6-year longitudinal study of trajectories, predictors, and outcomes. *Developmental Psychology*, 56(7), 1385–1396.  
<https://doi.org/10.1037/dev0000939>

Cruzado, R. (2017). *Asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una institución pública de La Victoria 2016* [Tesis de Licenciatura, Universidad Mayor de San Marcos]. Repositorio CYBERTESIS.

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7228/Cruzado\\_br.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7228/Cruzado_br.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Exelmans, L. y Van den Bulck, J. (2014). Sleep quality is negatively related to video gaming volume in adults. *Journal of Sleep Research* 24(2) 189-185.  
<https://doi.org/10.1111/jsr.12255>

Fernández, C. (2021). *11 consecuencias para tu salud a las que te expones al no dormir las 8 horas diarias que necesita tu cuerpo*. Businessinsider.  
<https://www.businessinsider.es/pasa-cuerpo-cuando-no-duermes-8-horas-diarias-909221>

Gargurevich, R. y Matos L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Rev Psicol*, 12(1), 192–215. <http://hdl.handle.net/10757/346852>

- Goldin, A.P., Sigman, M., Braier, G. (2020). Interplay of chronotype and school timing predicts school performance. *Nat Hum Behav* 4(1), 387–396  
<https://doi.org/10.1038/s41562-020-0820-2>
- Gómez, E. (2000). Sueño. El rompecabezas del cerebro: La Conciencia. Setshift. *Researchgate*.  
<https://www.researchgate.net/publication/316494876> El rompecabezas de l cerebro La conciencia capitulo19
- Griffiths, M. (2005). Un modelo de componentes de la adicción dentro de un marco, biopsicosocial. *Revista de uso de sustancias*, 10(4), 191–197.  
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gross, J. y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 348-362.
- Guavativa, J. y Pérez, A. (2017). *Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la universidad santo tomas, sede Villavicencio 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Santo Tomás]. Repositorio USTA.  
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12370/2017juanguavativa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México D.F. México: McGraw-Hill Interamericana
- Hernández R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2003) (7),169-170.]. ISSN: 1560-6139.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147117764008>
- Hernández-Sampieri, R., y Fernández, C. (1998). Metodología de la investigación.

México: McGraw-Hill.

Instituto Europeo Del Sueño (2019). Adictos a los videojuegos duermen muy mal.

IEDS.

<http://hdl.handle.net/10757/346852https://institutoeuropeodelsueno.com.pa/adictos-a-los-videojuegos-duermen-muy-mal/>

Izaguirre, M. S, Paredes, V. L, y Sulca R. (2021). *Calidad De Sueño Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Medicina De Una Universidad Privada De Lima 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

Repositorio

UPCH.

[https://Repositorio.Upch.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12866/11963/Calidad\\_Izaguirrecorcuera\\_Maria.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y&Fbclid=Iwar1eelbwlv6vck12ijdor4asuwu90-Bnbjkuyadqwfq5\\_Cnvuskzivghpju](https://Repositorio.Upch.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.12866/11963/Calidad_Izaguirrecorcuera_Maria.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y&Fbclid=Iwar1eelbwlv6vck12ijdor4asuwu90-Bnbjkuyadqwfq5_Cnvuskzivghpju)

La Motte (2021). Recuperarte de la falta de sueño lleva más tiempo de lo que crees, según un estudio, CNN en español.

<https://cnnespanol.cnn.com/2021/09/29/dormir-falta-sueno-estudio-trax/>

Lezcano H, Vieto Y, Morán J, Donadio F, y Carbonó AI. (2014). Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Rev. méd. cient.*, 27(1): 3-11.3,

<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/386/832>

Luna, S.; Robles A. y Agüero P. (2015). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 31(2) [https://www.academia.edu/34647099/validaci%3%93n\\_del\\_%c3%8dndice\\_de\\_calidad\\_de\\_sue%3%91o\\_de\\_pittsburgh\\_en\\_una\\_muestra\\_peruana\\_](https://www.academia.edu/34647099/validaci%3%93n_del_%c3%8dndice_de_calidad_de_sue%3%91o_de_pittsburgh_en_una_muestra_peruana_)

validation\_of\_the\_pittsburgh\_sleep\_quality\_index\_in\_a\_peruvian\_sample

Manterola, C.; Quiroz, G.; Salazar, P. y García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica.

*Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 36 - 49.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>

Medina -Valdivia, N. y Ponce- Eguren, A. (2021). *Dependencia a los videojuegos y factores de la personalidad en jóvenes universitarios de la ciudad de Arequipa 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica San Pablo].

Repositorio UCSP. <http://hdl.handle.net/20.500.12590/16733>

MINSA (21 de marzo de 2021). Más peruanos tienen problemas para conciliar el sueño debido a la pandemia por COVID-19. <https://bit.ly/3GHWi70>

Miro, E., Martínez, P. (2006). Influencia de la cantidad y la calidad subjetiva del sueño en diversas características de personalidades. *Salud mental*, 29(3), 34-40. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v29n3/0185-3325-sm-29-03-34.pdf>

Morillo, L. E. (2003). Insomnio en neurología. *Acta Neurológica Colombiana*.176-186 <http://www.acnweb.org/guia/g2c13i.pdf>

Nunally, J.C. (1978). Teoría psicométrica (2ª ed.). Nueva York: McGraw-Hill.

Oliva, D. A. (2012). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 239-254 <https://bit.ly/32f4YTL>

Olivari, P. (2020, 20 septiembre). Hábitos de sueño saludables para-Gamers. *APDEV*. <https://bit.ly/3rRzFJfk>

Pajares, C. (2019). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16290/p>

ajares\_cabello\_carmen\_luc%c3%8da.pdf?sequence=5&isallowed=y

Polanco, H. (2020). *Dependencia a los videojuegos y agresividad en estudiantes de una institución educativa de Uchumayo Arequipa, 2020* [Tesis Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59454/Polanco\\_FHJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59454/Polanco_FHJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Quispe P-I, Doris J.; Sánchez Mamani, G. (2011). Encuestas y entrevistas en investigación científica. *Ley Rev. clin. Med,10(1)*, 490-494, [http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-37682011000700009&lng=en&nrm=iso](http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682011000700009&lng=en&nrm=iso)

Ríos, R. (2017). Metodología para la investigación y redacción (1ra ed.). *Málaga: Servicios Académicos intercontinentales S.L.*

Rodríguez, C. (2020). *Adicción a videojuegos y regulación emocional en jóvenes gamers de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Argentina De La Empresa]. Repositorio UADE.

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/12499/Rodriguez%2c%20C.-TIF.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Salas, E.; Merino, C.; Chóliz, M., y Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica, 16(4)*, 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.aptd>

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). Metodología y diseño de la investigación científica (5ta ed.). *Business Support Anneth SRL.*

Vargas, A. (2019). Sueño insuficiente, epidemia que también desvela a América Latina. *Scidevnet*. <https://www.scidev.net/america-latina/news/sueno->

insuficiente-epidemia-que-tambien-desvela-a-america-latina/

Ylla, S. (2018). *Adicción a videojuegos y ansiedad en jóvenes de la facultad de ciencias e ingenierías físicas y formales de la universidad católica de anta maría* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio UCSM. <https://core.ac.uk/download/pdf/233005224.pdf>.

Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M., ... & Pakpour, A. (2022). Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery*, 78, 103641. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103641>

Zegarra, J. (2016). Más del 70% de peruanos experimentan dificultad para dormir. *Periódico Y Revista de Alta Tecnología IT/USERS®*. <https://itusers.today/mas-del-70-de-peruanos-experimentan-dificultad-para-dormir>

## ANEXOS

### ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** Dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana, 2021.

**Autores:** Hinostroza Trujillo, Anggi Rocio y Lujan Luciano, Wilmer David.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la relación entre la dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana?</p>	<p><b>O. General:</b></p> <p>Determinar la relación entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.</p> <p><b>O. Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar el nivel de dependencia a los videojuegos en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.</li> <li>Identificar el nivel y las dimensiones de la calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.</li> <li>Establecer la relación entre la dependencia a los videojuegos y las dimensiones calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, las alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna, en los jóvenes gamers en Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p><b>Hi.</b> Si existe relación significativa entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.</p> <p><b>Ho.</b> No existe relación significativa entre la dependencia a los videojuegos y calidad de sueño en jóvenes gamers en Lima Metropolitana.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Hi. Existe relación entre la dependencia a los videojuegos y las dimensiones calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, las alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna, en los jóvenes gamers en Lima, Metropolitana.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Dependencia a los videojuegos</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Calidad de sueño</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Observacional</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> Correlacional</p> <p><b>Unidad de estudio:</b> 1 joven gamer de Lima Metropolitana</p> <p><b>Población:</b> Jóvenes gamers de Lima Metropolitana</p> <p><b>Muestra:</b> 100 jóvenes gamers de Lima, mediante un muestreo no probabilístico por bola de nieve.</p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos</b> Test de dependencia a los videojuegos (TDV), Chóliz y Marco (2011), adaptado por Merino, et al (2017). Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), Buysse, et al (1989), adaptado por Luna-Solis, et al (2015).</p>

## ANEXO 2. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDICIÓN
Dependencia a los videojuegos	El término de dependencia a los videojuegos es utilizado al referirse a trastornos de adicciones comportamentales sin droga, no químicas, sin sustancias, no tóxicas. Para entenderlo como un trastorno este tipo de comportamiento se compara con adicciones a sustancias planteadas en los manuales de diagnóstico (Chóliz & Marco, 2011)	<p>Evaluada mediante 4 dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abstinencia</li> <li>- Abuso y tolerancia</li> <li>- Problemas ocasionados por los videojuegos</li> <li>- Dificultad y control</li> </ul>	<p><b>Dimensión 1:</b> Abstinencia</p> <p><b>Dimensión 2:</b> Abuso y tolerancia</p> <p><b>Dimensión 3:</b> Problemas ocasionados por los videojuegos</p> <p><b>Dimensión 4:</b> Dificultad y control</p>	<p><b>Ítems:</b> 3, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 21 y 25</p> <p><b>Ítems:</b> 1, 5, 8, 9 y 12</p> <p><b>Ítems:</b> 16, 17, 19 y 23</p> <p><b>Ítems:</b> 2, 15, 18, 20, 22 y 24</p>	Intervalo
Calidad de sueño	Hecho de dormir bien durante la noche para tener un buen funcionamiento en la actividad diurna (Domínguez, Oliva & Rivera, 2007)	<p>Evaluada mediante 7 dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidad subjetiva del sueño</li> <li>- Latencia de sueño</li> <li>- Duración del sueño</li> <li>- Eficiencia habitual del sueño</li> <li>- Perturbaciones del sueño</li> <li>- Utilización de medicación para dormir</li> <li>- Disfunción diurna</li> </ul>	<p><b>Dimensión 1:</b> Calidad subjetiva del sueño</p> <p><b>Dimensión 2:</b> Latencia de sueño</p> <p><b>Dimensión 3:</b> Duración del sueño</p> <p><b>Dimensión 4:</b> Eficiencia habitual del sueño</p> <p><b>Dimensión 5:</b> Perturbaciones del sueño</p> <p><b>Dimensión 6:</b> Utilización de medicación para dormir</p> <p><b>Dimensión 7:</b> Disfunción diurna</p>	<p><b>Ítems:</b> 6</p> <p><b>Ítems:</b> 5 a y 2</p> <p><b>Ítems:</b> 4</p> <p><b>Ítems:</b> 1, 3 y 4</p> <p><b>Ítems:</b> 5 b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h y 5j</p> <p><b>Ítems:</b> 7</p> <p><b>Ítems:</b> 8 y 9</p>	Intervalo

**ANEXO 3. INSTRUMENTOS VALIDADOS**
**Título:** Test de dependencia a los videojuegos (TDV), Chóliz y Marco (2011), adaptado por Merino, et al (2017).

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA				
				NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CON FRECUENCIA	MUCHAS VECES
<b>DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS</b>	<b>Dimensión 1:</b> Abstinencia	Ansiedad, enfado, irritabilidad y frustración	3) Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el videojuego					
			4) Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos					
			6) Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer					
			7) Me irrita/enfada cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o el PC					
			10) Estoy obsesionado por subir de nivel, avanzar, ganar prestigio, etc.; en los videojuegos					
			11) Si no me funciona un videojuego, busco otro rápidamente para poder jugar					
			13) Me resulta muy difícil parar cuando comienzo a jugar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio					
			14) Cuando me encuentro mal, me refugio en mis videojuegos					
			21) Cuando estoy jugando pierdo la noción de tiempo					
			25) Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme					

Dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño en jóvenes Gamers de Lima Metropolitana

	<b>Dimensión 2:</b> Abuso y tolerancia	Insatisfacción, abandono de otras actividades, negligencia, irresponsabilidad y desorganización	1) Juego mucho más tiempo con los videojuegos ahora que cuando comencé						
			5) Dedico mucho tiempo extra con los temas de mis videojuegos incluso cuando estoy haciendo otras cosas (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar los personajes, etc.)						
			8) Ya no es suficiente para mí jugar la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé						
			9) Dedico menos tiempo a hacer otras actividades, porque los videojuegos me ocupan bastante rato						
			12) Creo que juego demasiado a los videojuegos						
	<b>Dimensión 3:</b> Problemas ocasionados por los videojuegos	Disminución de actividades sociales y familiares, privación del sueño, baja productividad y abandono	16) He llegado a estar jugando más de tres horas seguidas						
			17) He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola o el PC						
			19) Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme jugando con videojuegos						
			23) He mentado a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he dedicado a jugar (por ejemplo, decir que he estado jugando media hora, cuando en realidad he estado más tiempo)						
	<b>Dimensión 4:</b> Dificultad y control	Ansiedad y permanencia en el juego	2) Si no me funciona la videoconsola o el PC le pido prestada una a familiares o amigos						
			15) Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es ponerme a jugar con algún juego						
			18) Cuando estoy aburrido pongo un videojuego						
			20) En cuanto tengo un poco de tiempo pongo un videojuego, aunque sólo sea un momento						
			22) Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase o el trabajo es ponerme con mis videojuegos						
	24) Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.) pienso en mis videojuegos (como avanzar, superar alguna fase o alguna prueba, etc.)								

**Título:** Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), Buysse, et al (1989), adaptado por Luna-Solís, et al (2015).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA
CALIDAD DE SUEÑO	Dimensión 1: Calidad subjetiva del sueño	Percepción personal	6) Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto su calidad de sueño?	Bastante buena
				Buena
				Mala
				Bastante mala
	Dimensión 2: Latencia de sueño	Tiempo que tarda en dormir	5 A) No puedo quedarme dormido en la primera media hora  2) ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormir normalmente las noches del último mes?	Ninguna vez en el último mes
				Menos de una vez a la semana
				Una o dos veces a la semana
				Tres o más veces a la semana
				6-15 minutos
				16-30 minutos
				31-60 minutos
				+ de 1 hora
	Dimensión 3: Duración del sueño	Números de horas de sueño	4) ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	5 horas
				6 horas
				7 horas
				Más de 8 horas
Dimensión 4: Eficiencia habitual del sueño	Números de horas de sueño entre el número de horas pasadas en la cama	1) Durante el último mes ¿Cuál ha sido normalmente su hora de acostarse?  3) Durante el último mes ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?  4) ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	Respuesta libre	
			Respuesta libre	
			Respuesta libre	
Dimensión 5: Perturbaciones del sueño	Problemas para conciliar el sueño	5 b) Despertarse durante la noche o de madrugada 5 c) Tener que levantarse para ir al servicio 5 d) No poder respirar bien 5 e) Toser o roncar ruidosamente	Ninguna vez en el último mes	
			Menos de una vez a la semana	

Dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño en jóvenes Gamers de Lima Metropolitana

			5 f) Sentir frío 5 g) Sentir demasiado calor 5 h) Tener pesadillas o malos sueños 5 j) Otras razones	1 o 2 veces a la semana	
				3 a más veces a la semana	
	<b>Dimensión 6:</b> Utilización de medicación para dormir	Consumo de medicamentos para dormir	7) Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicina para dormir?	Ninguna vez en el último mes	
				Menos de una vez a la semana	
				1 o 2 veces a la semana	
				3 a más veces a la semana	
	<b>Dimensión 7:</b> Disfunción diurna	Somnolencia diurna	8) Durante el último mes ¿Cuántas veces has sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba otra actividad?	Ninguna vez en el último mes	
				Menos de una vez a la semana	
				1 o 2 veces a la semana	
				3 a más veces a la semana	
				9) Durante el último mes ¿Ha presentado usted muchos problemas el tener ánimos para realizar actividades diarias?	Ningún problema
					Sólo un leve problema
					Un problema
					Un gran problema

Dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño en jóvenes Gamers de Lima Metropolitana

**ANEXO 4 ITEM- TEST CALIDAD DE SUEÑO**

N	Item1	Item3	Item2	Item 4	Item5A	Item5 B	Item5 C	Item5D	Item5 E	Item5F	Item5 G	Item5H	Item5I	Item 5J	Item6	Item7	Item 8	Item9	TOTAL
S1	01:00	10:00	1	0	1	0	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	3	3	15
S2	00:00	07:00	0	1	1	1	3	0	1	2	0	0	3	0	1	0	3	1	17
S3	03:00	12:00	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	3	1	13
S4	23:00	8:00	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	22
S5	03:00	08:00	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	3	0	10
S6	00:00	07:00	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	9
S7	00:00	09:00	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	10
S8	02:00	11:00	2	0	2	3	1	0	0	3	1	0	0	1	2	0	2	2	19
S9	02:00	06:00	1	3	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	0	3	2	17
S10	02:00	08:00	2	2	3	3	1	1	1	2	1	2	2	2	2	0	3	2	29
R	-	-	0.47	0.18	0.69	0.79	0.15	0.64	0.73	0.73	0.64	0.83	0.60	0.41	0.46	-0.04	0.27	0.52	

**ANEXO 5 ITEM - TEST DEPENDENCIA A VIDEOJUEGOS**

N°	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15
S1	4	0	0	1	2	0	2	0	2	3	1	0	2	3	1
S2	2	1	1	2	1	0	2	2	1	1	1	1	1	3	1
S3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	0	4	3	4	2
S4	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3
S5	4	0	0	2	1	0	0	0	2	3	0	2	1	3	3
S6	3	2	1	3	0	0	1	1	1	2	0	3	1	2	2
S7	1	2	1	4	3	0	1	0	1	0	2	3	1	2	1
S8	4	3	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4
S9	2	2	4	1	2	0	2	4	3	2	2	1	4	3	2
S10	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4
R	0.23	0.75	0.89	0.31	0.63	<b>0.89</b>	0.22	0.86	0.90	0.48	0.72	0.40	0.87	0.68	0,84

## Dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño en jóvenes Gamers de Lima Metropolitana

Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	TOTAL
2	0	2	3	1	2	2	0	1	2	36
3	1	2	1	1	3	2	3	2	3	41
3	2	4	4	3	3	2	0	0	4	63
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	63
4	0	4	4	3	1	3	1	1	3	45
4	1	3	2	2	0	1	0	0	1	36
4	0	2	3	1	1	2	1	0	1	37
4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	89
3	2	3	3	4	4	2	4	0	3	62
4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	82
0.17	0.88	0.58	0.48	0.80	0.65	0.70	0.71	0.65	0.41	

### ANEXO 5.1 ITEM- TEST DIMESIÓN ABSTINENCIA

N°	Item3	Item4	Item6	Item7	Item10	Item11	Item13	Item14	Item21	Item25	TOTAL
S1	0	1	0	2	3	1	2	3	2	2	16
S2	1	2	0	2	1	1	1	3	3	3	17
S3	2	3	3	2	4	0	3	4	3	4	28
S4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	26
S5	0	2	0	0	3	0	1	3	1	3	13
S6	1	3	0	1	2	0	1	2	0	1	11
S7	1	4	0	1	0	2	1	2	1	1	13
S8	4	4	4	1	3	4	4	4	3	2	33
S9	4	1	0	2	2	2	4	3	4	3	25
S10	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	31
R	0.87	0.18	0.88	0.45	0.49	0.68	0.89	0.75	0.79	0.52	

### ANEXO 5.2 ITEM- TEST DIMESIÓN ABUSO Y TOLERANCIA

N°	Item1	Item5	Item8	Item9	Item12	TOTAL
S1	4	2	0	2	0	8
S2	2	1	2	1	1	7
S3	3	2	2	2	4	13
S4	2	1	2	2	2	9
S5	4	1	0	2	2	9
S6	3	0	1	1	3	8
S7	1	3	0	1	3	8
S8	4	4	4	4	4	20
S9	2	2	4	3	1	12
S10	3	3	4	4	2	16
R	0.38	0.74	0.77	0.90	0.50	

**ANEXO 5.3 ITEM- TEST DIMESIÓN PROBLEMAS OCASIONADOS POR LOS VIDEOJUEGOS**

N°	Item16	Item17	Item19	Item23	TOTAL
S1	2	0	3	0	5
S2	3	1	1	3	8
S3	3	2	4	0	9
S4	2	2	3	3	10
S5	4	0	4	1	9
S6	4	1	2	0	7
S7	4	0	3	1	8
S8	4	3	4	4	15
S9	3	2	3	4	12
S10	4	2	3	4	13
R	0.37	0.81	0.39	0.82	

### ANEXO 5.4 ITEM- TEST DIMESIÓN DIFICULTAD Y CONTROL

N°	Item2	Item15	Item18	Item20	Item22	Item24	
s1	0	1	2	1	2	1	7
s2	1	1	2	1	2	2	9
s3	2	2	4	3	2	0	13
s4	3	3	3	3	3	3	18
s5	0	3	4	3	3	1	14
s6	2	2	3	2	1	0	10
s7	2	1	2	1	2	0	8
s8	3	4	4	4	3	3	21
s9	2	2	3	4	2	0	13
s10	4	4	3	3	4	4	22
R	0.74	0.96	0.61	0.77	0.82	0.76	

### ANEXO 6. ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD

#### CALIDAD DE SUEÑO

##### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,781	16

#### DEPENDENCIA A VIDEOJUEGOS

##### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,939	25

### ANEXO. 7 PRUEBA DE NORMALIDAD

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad para las variables Dependencia a los videojuegos y la calidad de sueño*

<i>Variables y dimensiones</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>
<b>Dependencia a los Videjuegos</b>	,085	,072
Abstinencia	,082	,097
Abuso y Tolerancia	,102	,012
Problemas ocasionados por los videojuegos	,088	,055
Dificultad en el control	,071	,200*
<b>Calidad de sueño</b>	,078	,143
Calidad subjetiva del sueño	,287	,000
Latencia de sueño	,511	,000
Duración de sueño	,334	,000
Eficiencia habitual del sueño	,432	,000
Perturbaciones del sueño	,238	,000
Uso de medicación para dormir	,242	,000
Disfunción diurna	,287	,000

*Nota:* <sup>a</sup> Corrección de la significación de Lilliefors., *K-S*= Kolmogorov-Smirnov, *P*=Significancia

### ANEXO 8. MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

#### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA METROPOLITANA
Línea de investigación:	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
Apellidos y nombres del experto:	SERRANO MALCA, MIGUEL ANGEL
El instrumento de medición pertenece a la variable:	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		Una breve explicación de lo que es.
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:

Miguel Angel Serrano Malca  
PSICOLOGO - C.P.P. 1494



Firma

### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

<b>Título de la investigación:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
<b>Línea de investigación:</b>	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	SERRANO MALCA, MIGUEL ANGEL
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	CALIDAD DE SUEÑO

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:

Miguel Angel Serrano Malca  
PSICOLOGO - C.Ps.P: 14944  
  
Firma

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

<b>Título de la investigación:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
<b>Línea de investigación:</b>	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	PEQUEÑA CONSTANTINO, JUAN
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		Una breve explicación de lo que es.
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:

Mg. Juan Pequeña Constantino C.PS.P 2932.



**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

<b>Título de la investigación:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
<b>Línea de investigación:</b>	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	PEQUEÑA CONSTANTINO, JUAN
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		Una breve explicación de lo que es.
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:

Mg. Juan Pequeña Constantino C.PS.P 2932.



### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

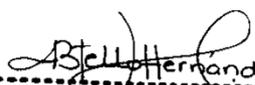
<b>Título de la investigación:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
<b>Línea de investigación:</b>	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	TELLO HERNÁNDEZ, ANITA BERTHA
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	CALIDAD DE SUEÑO

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:

  
 -----  
**Anita B. Tello Hernández**  
 PSICÓLOGA - PSICOTERAPEUTA  
 C.Ps.P. 11708

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

<b>Título de la investigación:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
<b>Línea de investigación:</b>	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	TELLO HERNÁNDEZ, ANITA BERTHA
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS

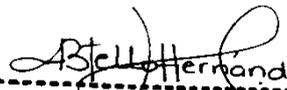
Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		En la mayoría de los Ítems
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		El instrumento no especifica el rango de edad a la que está dirigida la población.
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

**Sugerencias:**

El lenguaje es claro y sencillo, se espera que el instrumento mismo lleve la consigna correspondiente.

**Firma del experto:**

  
 -----  
**Anita B. Tello Hernández**  
**PSICÓLOGA - PSICOTERAPEUTA**  
**C.Ps.P. 11708**

### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
Línea de investigación:	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
Apellidos y nombres del experto:	MATEO MARIO SALAZAR AVALOS
El instrumento de medición pertenece a la variable:	CALIDAD DE SUEÑO

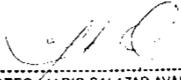
Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

**Sugerencias:**

El instrumento corresponde al análisis de la variable y sus indicadores propuestos en la investigación.

Firma del experto:



MATEO MARIO SALAZAR AVALOS  
Psicólogo  
C.Ps.P. 1455

### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

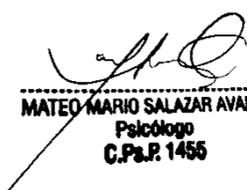
<b>Título de la investigación:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
<b>Línea de investigación:</b>	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	MATEO MARIO SALAZAR AVALOS
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:



MATEO MARIO SALAZAR AVALOS  
Psicólogo  
C.P.R. 1455

RIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

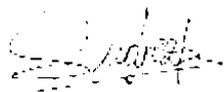
Título de la investigación:	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
Línea de investigación:	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
Apellidos y nombres del experto:	JANETH IMELDA SUAREZ PASCO
El instrumento de medición pertenece a la variable:	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:



JANETH IMELDA  
SUAREZ PASCO  
C.Ps.P.: 8178

### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Título de la investigación:	DEPENDENCIA A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN JÓVENES GAMERS EN LIMA, METROPOLITANA
Línea de investigación:	SALUD PÚBLICA Y POBLACIONES VULNERABLES
Apellidos y nombres del experto:	JANETH IMELDA SUAREZ PASCO
El instrumento de medición pertenece a la variable:	CALIDAD DE SUEÑO

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

Firma del experto:



JANETH IMELDA  
SUAREZ PASCO  
C.Ps.P.: 8178

### ANEXO 9. VALIDEZ DE CONTENIDO

**Tabla 6**

Coefficiente de validez V (Aiken, 1980; 1985)

Cuadro de validez de contenido por criterio de jueces: Variable Dependencia a los Videojuegos

VALIDEZ DE CONTENIDO POR CRITERIO DE JUECES								
ITEMS	PRIMER JUEZ PSI. TELLO	SEGUNDO JUEZ PSIC. SALAZAR	TERCER JUEZ PSIC. SUAREZ	TERCER JUEZ PSIC. SERRANO	TERCER JUEZ PSIC. PEQUEÑA	SUMATORIA	V	V General
1	1	1	1	1	1	5	1	
2	1	1	1	1	1	5	1	
3	1	1	1	1	1	5	1	
4	1	1	1	1	1	5	1	
5	1	1	1	1	1	5	1	
6	1	1	1	1	1	5	1	
7	1	1	1	1	1	5	1	
8	1	1	1	1	1	5	1	
9	1	1	1	1	1	5	1	
10	1	1	1	1	1	5	1	
11	1	1	1	1	1	5	1	
12	1	1	1	1	1	5	1	
13	1	1	1	1	1	5	1	1.00
14	1	1	1	1	1	5	1	
15	1	1	1	1	1	5	1	
16	1	1	1	1	1	5	1	
17	1	1	1	1	1	5	1	
18	1	1	1	1	1	5	1	
19	1	1	1	1	1	5	1	
20	1	1	1	1	1	5	1	
21	1	1	1	1	1	5	1	
22	1	1	1	1	1	5	1	
23	1	1	1	1	1	5	1	
24	1	1	1	1	1	5	1	
25	1	1	1	1	1	5	1	

**Tabla 7**

Coefficiente de validez V (Aiken, 1980; 1985)

Cuadro de validez de contenido por criterio de jueces: Variable Calidad de Sueño

VALIDEZ DE CONTENIDO POR CRITERIO DE JUECES								
ITEMS	PRIMER JUEZ PSC. TELLO	SEGUNDO JUEZ PSIC. SALAZAR	TERCER JUEZ PSIC. SUAREZ	CUARTO JUEZ PSIC. SERRANO	TERCER JUEZ PSIC. PEQUEÑA	SUMATORIA	V	V General
1	1	1	1	1	1	5	1	
2	1	1	1	1	1	5	1	
3	1	1	1	1	1	5	1	
4	1	1	1	1	1	5	1	
5	1	1	1	1	1	5	1	
6	1	1	1	1	1	5	1	
7	1	1	1	1	1	5	1	
8	1	1	1	1	1	5	1	
9	1	1	1	1	1	5	1	
10	1	1	1	1	1	5	1	1.00
11	1	1	1	1	1	5	1	
12	1	1	1	1	1	5	1	
13	1	1	1	1	1	5	1	
14	1	1	1	1	1	5	1	
15	1	1	1	1	1	5	1	
16	1	1	1	1	1	5	1	
17	1	1	1	1	1	5	1	
18	1	1	1	1	1	5	1	

**ANEXO 10. BAREMOS DE LOS INSTRUMENTOS.**
**Tabla 8:**
*Baremación para la interpretación del Test de dependencia a los videojuegos*

Escalas	I	II	III	IV	Total
Baja	0-12	0-5	0-4	0-7	0-31
Moderada	13-26	6-12	5-10	8-15	32-66
Alta	27-40	13-20	11-16	16-24	67-100

**Tabla 9:**
*Baremación para la interpretación del Índice de calidad de sueño de Pittsburgh*

Escalas	I	II	III	IV	V	VI	VII	Total
No existe	0	0	0	0	0	0	0	0-5
Poca	1	1	1	1	1	1	1	6-11
Mucha	2	2	2	2	2	2	2	12-17
Severa	3	3	3	3	3	3	3	18-21